



TIPP Weitere Ratgeber finden Sie unter: www.MeinASB.de

Haselnüsse sogar nur ein Neunzigstel dieser gesunden Fettsäuren aufweisen.

Viele weitere Vorzüge

Doch die Walnuss hat noch mehr zu bieten: Die in ihr enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Kalzium für Knochen und Zähne, Kalium für Herz und Muskeln, Eisen für die Blutbildung, Selen und Zink für das Immunsystem sowie das erst kürzlich in Walnüssen entdeckte Zellschutz-Hormon Melatonin, tragen zum hohen Gesundheitswert der braunen Schalenfrucht bei.

Verwerten Sie alles

Vielseitig verwendbar ist die Walnuss außerdem: Das aus den Kernen kaltgepresste Walnussöl ist nicht nur sehr gesund, sondern auch lecker. Es besitzt ein intensives Nussaroma und gibt Salaten und Soßen einen pikanten Geschmack. Ein aus der grünen Umhüllung der unreifen Nüsse gewonnenes Extrakt eignet sich als Tönungsmittel für braune Haare oder als Färbemittel für Holz und Textilien. Walnussblättertée fördert die Verdauung und kann äußerlich – in Form von Umschlägen, Bädern oder Waschungen – bei Schuppenflechte, Ekzemen oder Hautentzündungen eingesetzt werden.

Einkauf und Lagerung

Achten Sie beim Einkauf auf Frische, denn Walnüsse werden aufgrund ihres hohen Fettgehalts schnell ranzig. Zerkleinerte oder gemahlene Nüsse sollten Sie daher am besten sofort verzehren oder für kurze Zeit luftdicht verpackt im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren. Ganze Nüsse mit Schale halten sich an einem kühlen, trockenen und luftigen Ort dagegen ein Jahr lang. ■

Text: Britta Katt

Illustration: Gerd Kruse

Die Walnuss

Energie für Herz und Hirn

Für die meisten Menschen gehört der bunte Teller in der Weihnachtszeit einfach dazu. Hier finden kleine und große Nascher neben Marzipankartoffeln und Dominosteinen auch Nüsse. Von Letzteren dürfen Sie an den Feiertagen ruhig eine Handvoll mehr nehmen. Hier sagen wir Ihnen, warum.

Der Name der Walnuss erklärt gleichzeitig ihre Herkunft: Als „Welche“ oder „Walche“ bezeichneten nämlich die Germanen ihre Nachbarn aus Gallien. Und von dort gelangte die „Welsche Nuss“ im 8. Jahrhundert in unsere Regionen. Seitdem ist die Baumnuss bei uns nicht mehr wegzudenken – und das aus guten Gründen.

Wertvolle Nervennahrung

Wegen ihres Gehalts an B-Vitaminen sind Walnüsse die ideale Nervennahrung, und das zu jeder Jahreszeit. Diese Vitamine unterstützen wichtige Gehirnfunktionen und beugen Gereiztheit und Konzentrationsschwäche vor. Wer sich müde und abgespannt fühlt, kann seine grauen Zellen mit einem Walnuss-Snack zwischendurch schnell wieder auf Trab bringen. Klar, dass das beliebte „Studentenfutter“ deshalb zu einem großen Teil aus Nüssen besteht.

Auch das in Walnüssen reichlich enthaltene Vitamin E macht sie so

gesund. Es trägt zum Zellschutz bei, indem es freie Radikale abwehrt, die maßgeblich für Hautalterung, Arterienverkalkung und Krebs verantwortlich sind. Schon 50 Gramm Walnüsse decken ein Viertel des täglichen Vitamin-E-Bedarfs.

Schutz gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Im Fettanteil der Walnuss von immerhin 62 Prozent verbergen sich viele sogenannte Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren senken den Gehalt des schlechten LDL-Cholesterins im Blut. Damit schützen sie vor Ablagerungen in den Blutgefäßen – eine der häufigsten Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Fettsäuren halten nicht nur Herz und Kreislauf fit. Sie können sogar den Blutdruck senken und Entzündungen eindämmen. Unter allen Nüssen hat die Walnuss den mit Abstand höchsten Anteil an diesen Fitmachern. Erdnüsse enthalten nur noch ein Zwanzigstel, davon, während Cashew-Kerne und